

健康づくりにちょうどいい3ヶ月ごとのレッスン！これなら、どんどんチャレンジできる！

うるま市立体育施設 第4期スポーツ教室のご案内

みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします♪



教室プログラム

月	18:45 ~ 19:45	【具志川ドーム】 New 美ら☆ヨガ ヨガの基本的な呼吸法やポーズをゆっくり行います。ひとつひとつのポーズを丁寧に、心と身体のバランスを整えていきましょう。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/20	無料体験 1/13	
	19:30 ~ 20:30	【石川体育館】 ボディメイクエクササイズ&ストレッチ からだを引き締めたい・ボディラインを取り戻したい方へオススメです。モビバンというツールを使いながら、ボディメイクしていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 島袋 一馬 □開講日 1/27	無料体験 1/20	
	20:00 ~ 21:00	【具志川ドーム】 New サルセーション SALSATION® 「ダンス」と「フィットネス」を融合させたプログラム。色んなジャンルのダンスをMIXし表現し、体幹強化やボディラインの引き締め効果も期待できます☆	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/20		
火	10:00 ~ 11:00	【具志川ドーム】 やさしいヨガ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、体を整えていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Nae □開講日 1/21	無料体験 1/14	
	10:00 ~ 11:00	【具志川ドーム】 カラダほぐし体操&ストレッチ 凝り固まった筋肉をツール(モビバン)を使いながらほぐし、「痛みのない」・「動かしやすい」カラダをつくりまします。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 4,590円(全9回) □講師 島袋 一馬 □開講日 1/22	無料体験 1/15	
水	17:00 ~ 18:00	【石川体育館】 遊びで動く運動教室 走る・飛ぶ・投げる・拳げるなど、さまざまな動きを取り入れ、基礎体力の向上を目指します。	□対象 年長~小学高学年 □定員 15名 □受講料 4,590円(全9回) □講師 山城 聖也 与那嶺 ひかり □開講日 1/22	無料体験 1/15	
	19:30 ~ 20:30	【具志川ドーム】 ZUMBA 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。ラテンの音楽にあわせて楽しくからだを動かし、脂肪燃焼と持久力アップを目指します。	□対象 18歳以上 □定員 17名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Naoko □開講日 1/15		
木	10:00 ~ 11:00	【石川体育館】 やさしいヨガ&ストレッチ 疲れたからだをリラックスさせながら体質を改善していきます。呼吸を大切に基本のポーズを丁寧に、体を整えていきます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 4,590円(全9回) □講師 安次富 優佳 □開講日 1/23	無料体験 1/9	
	18:45 ~ 19:45	【具志川ドーム】 New リズムトレーニング リズムに合わせてジャンプ・ステップする新感覚エクササイズです！筋力向上、認知機能向上、体の引き締めも期待できる、楽しいレッスンです♪	□対象 18歳以上~50歳くらいまで □定員 15名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 金城 沙織 □開講日 1/16	無料体験 1/9	
金	10:30 ~ 11:30	【具志川ドーム】 暮らしのヨーガ 日々の暮らしにヨーガを取り入れて心地よい毎日を探していきませんか。健康促進、生活習慣改善、リラクゼーションなどの効果を高めます。	□対象 18歳以上 □定員 15名 □受講料 4,590円(全9回) □講師 タユフェール 美弥 □開講日 1/17	無料体験 1/10	
	19:30 ~ 20:30	【具志川ドーム】 週末ZUMBA 複雑なステップにこだわることなく初めてでも楽しめます。週末の夜にリズムよく汗を流してみませんか！	□対象 18歳以上 □定員 17名 □受講料 5,100円(全10回) □講師 Mika.D □開講日 1/17		

複数受講特典

複数受講された方は1,000円ずつ割引します！

受付は各会場で行います。 ※【具志川ドーム】具志川体育館事務室 ※【石川体育館】石川体育館事務室

受付の際に受講料を納付ください。

各教室とも定員なり次第、受付を終了します。

活動風景は施設ホームページやFacebookへ掲載します。ご了承ください。 ・日程表は受付の際に配布します。

※事前お申込みの上、ご参加ください。

うるま市立体育施設 指定管理者

具志川体育館 098-973-0230

〒904-2224 うるま市字大田427番地

うるま文化・スポーツパートナーズ

石川体育館 098-965-5121

〒904-1104 うるま市石川石崎1-2

◆ホームページ: <http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/>

◆Facebook: うるま市立体育施設(セイカスポーツセンター)

